

## Generationengerechte Schichtarbeit

Es wird in der Schweiz viel und immer mehr Schichtarbeit geleistet: 659 000 Personen sind gemäss Statistischem Bundesamt derzeit regelmässig bei Abend- und 209 000 Personen bei Nachtarbeit anzutreffen. Der demografische Wandel bringt mit sich, dass immer häufiger auch reifere Arbeitskräfte in Schichtmodelle eingebunden sind.

Nur wer seinen Schaf-Wachrhythmus physiologisch einigermaßen reibungslos wechseln kann und über ein unterstützendes soziales Umfeld verfügt, ist grundsätzlich in der Lage, sich ohne gesundheitliche Beeinträchtigung auf Dauer für Schichtarbeit zu verpflichten. Unabhängig vom Alter.

Neuere Studien belegen nun, dass reiferen Mitarbeitenden Schichtarbeit mehr zusetzt als jüngeren. Denn mit zunehmendem Alter verändert sich die Schlafarchitektur: Anzahl und Dauer der Wachphasen wachsen zu Ungunsten des erholsamen Tiefschlafs. Veränderungen im Wach-Schlafrythmus gelingen – bei grossen individuellen Unterschieden – nur mit grösserer Anstrengung und beanspruchen längere Zeit. Arbeitseinsätze ziehen wachsende Erholungsbedürfnisse nach sich. Deshalb drängen sich altersgemässe Gestaltungsprinzipien für Schichtarbeit auf. Wichtig wären beispielsweise für Personen über 50:

- Eingliederung in Spät- und Früh- anstelle von Nachtschicht
- Kürzere Schichtzyklen (um die Umstellung abzufedern)
- Mehr (erholsame) Freitage bei der Umstellung
- Ausstieg aus der Schichtarbeit ermöglichen (gekoppelt mit Weiterbildung)
- Arbeitszeiten und –belastungen reduzieren.

Quelle: Dr. Jürg Schwander; Corinne Päper in „Persorama“ Nr. 3, Herbst 2008

Ema/9.08